

2023年青少年拓展方案设计 青少年户外拓展方案(优质5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

青少年拓展方案设计篇一

热辣的太阳，束缚不了少年的心。告别空调、告别懒觉、告别网络游戏，我们一起走进青山绿水中，欢快的高歌、勇敢的挑战、别样的思维、美味的佳肴、热烈的篝火……这个夏天，勇敢的少年要独自旅行啦！在这里，我们不再是一个人，我们有了许多的兄弟姐妹、我们学会了怎样去团结友爱、怎样与人合作、怎么去宽容别人，怎样感恩父母。

一、拓展训练营目的：

通过户外拓展的方式和独特的教育方法，让学生学会：

艰苦奋斗，学会独立、学会生活、学会关爱、学会感恩、学会做人做事，从而塑造充满阳光的快乐少年。

二、活动时间：（每期5天4夜）

第一期：7月15日——7月19日

第二期：8月1日——8月5日

三、拓展训练营地点：

明阳天下指定拓展活动基地

四、拓展训练营内容：

a.心理拓展：心手相牵、生死电网、高空断桥、急速六十秒、不倒森林，能量传输等10余项拓展活动突破青少年心理脆弱、性格孤僻等缺陷，提高心理承受能力，培养团结协作精神。

b.医疗急救：心脏复苏术、创伤救护等10余项基本及紧急灾难急救处理常识。

c.灾难处理：火灾逃生、地震避险、交通安全、突发事件的预防及避险逃生模拟训练。

d.野外生存：野外方向辨别、迷路情况处理、搭建宿营地、寻找水源、辨别野生动植物、使用篝火等多项野外生存训练。

营员收获：

1、与其他朋友们交流相处，学会关爱他人，在互相信任和帮助下发展友谊；

2、拓展项目发散思维，提高参训学员的情商，锻炼学员解决问题的能力。

4、多种灾害的正确应对方法，相信会让您的孩子享用一生。

五、拓展训练营对象

7岁—16岁青少年

六、拓展训练营安排：

第一天：夺宝奇兵之破冰起航

——开营，学员相互认识 and 了解，促进学员之间的沟通与交

流

08: 00—09:00乘车前往明阳天下指定基地

09: 00—09: 30报到，领物品，安排住宿

10: 30—12: 00互动空间：小活动小游戏，营造团队的氛围，热情训练，使营员融入环境，能更多更好的沟通和交流！

青少年拓展方案设计篇二

一、定向越野：

项目背景——取材于定向运动。就是利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。经“诺汉威”在实践中不断创新，现已成为一项既保持野外活动特点，又具有强大团队培训功能的活动。它的乐趣在于合理运用器械并在不断前进的过程中寻找到一个被隐藏的标，从而体会成功的愉悦；挑战在于队员们在比赛中需要时而穿梭于森林竹海中，时而行进在林野小路上，面对的有高山陡坡，有天堑河流——整个进程充满了紧张刺激。同时，参加定向运动拥有充沛的体力，良好的运筹能力、计划性、空间感、方向感以及团队合作能力都是非常重要的。

项目收获

1. 提升参加者的团队合作意识和团队合作能力；
2. 团队沟通技巧的训练；
3. 团队角色和人力资源的合理分配；
4. 团队决策训练；

5. 回归自然，放松身心。

二、高空抓杠

项目简介——小组每位成员配带全套安全装备依次爬上9米高的一根钢柱，

先站立在钢柱顶端的小圆盘上，然后奋力跃出，去抓住面前悬

空的一根横杠。

项目收获：

1. 体验极端环境带来的挑战，增强自我控制与决断能力以适应存在巨大压力的外部环境；
2. 克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气
3. 建立相互鼓励、相互支持的团队氛围。

三、高空断桥：

项目简介——a□b两块木板架在9米高空，其间相距1米至1.8米（间距可

调），学员佩戴全套安全保护装备，依次自a木板跨越至b木板并返回

项目收获：

1. 体验极端环境带来的挑战，增强自我控制与决断能力以适应存在巨大压力的外部环境；

2. 克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气
3. 建立相互鼓励、相互支持的团队氛围。

青少年拓展方案设计篇三

青少年素质拓展训练课程：改变传统的灌输式教学，以体验学习为主，强调学员高度参与，使学习寓教于乐，让学员从做中学。针对青少年普遍存在的以自我为中心，过于自傲或自卑，娇生惯养意志力弱，心理素质 and 挫折承受力差，与人合作和沟通意识不足等问题，根据每批学员特点，针对性地选择主题和项目。

青少年素质拓展训练营：为学员提供了一个了解自我、了解生活、体验人生的机会，强调高度参与，强调学员与指导者的良好互动，使心灵的成长直指人心。其训练模式是通过一系列充满趣味与挑战而又不乏人生智慧的活动，使学员从中体验、反思、领悟，并激发、调整、提升的人潜能，使受训者的人格素质得到提升。特别是重视个人静思、小组讨论交流以及导师的讲评总结。

- 1、学会面对成功与失败，提供自我发现和自我改正的机会
- 2、学会与人合作，感受团队协作的力量，经历富有趣味的团队生活。
- 3、在行为训练中养成良好的学习与生活习惯，培养良好生理和心理素质。
- 4、激发潜能，增强自信和进取心，
- 5、克服骄娇二气和惰性，磨练意志和毅力

6、启发和增进创造欲和想象力，思维突破。

7、锻炼独立生活能力，学会热爱自然、热爱生活

8、使青少年在人格成长方面有机会，享受富有趣味的`户内外活动

1、 树立正确人生观：尊重、信任和安全意识

2、 通过自我介绍，突破语言障碍，获得台艺技巧，

3、 才艺表演，放开自我，获得自信，培养主持人

4、 团队训练，人际交往礼节礼仪

1、 接手链：了解在紧急情况下，如何计划、合作并有效地利用有限资源。

2、 叠罗汉：是一项综合性的超级思维训练项目

5、 信任背摔：这是一个具有一定风险、震撼力很大的自我挑战训练科目。鼓励学员克服无谓的心理恐惧突破旧我，同时建立和体验对团队成员的信任感。

6、 盲人排队：让学员体会到当环境及条件受到限制时，怎样去改变自己，寻求特殊环境中的最有效的沟通方式并顺利解决问题；也能使学员的领导力、协调力有所显现并得到考验和强化。

7、 电网：让学员体会计划的重要性，体验和激发团队合作、勇攀高峰的精神。考验团队如何在紧急关头结合个人优势劣势，作出统筹安排以达成任务。

8、 心灵剧场：在角色扮演中宣泄情绪，体会其中的强烈情感；学会换位思考，调整非理性心态，有效改善家庭关系。

其他项目按实际情况安排

青少年拓展方案设计篇四

增强交往能力：教孩子明白团队与集体的巨大力量，领悟合作精神带给自身的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来的无穷乐趣。项目组合：、托运接力、队列队歌队名队训竞赛。

提高学习能力：教孩子学会学习，通过训练领悟到学习方法的重要性，提高学习情趣，激发学习的热情，培养善于学习、善于总结、善于吸收的能力。项目组合：人椅耐力赛、团队圈。

培养生存意识训练：培养孩子生存意识，竞争意识，逆境自救能力，学会克服自然险阻和障碍的技巧，通过内化，举一反三。项目组合：救伤护理、自我保护。

培养积极进取意识与能力：培养孩子上进心理，增强抗挫折和抗打击能力，使个性变得坚强而富有韧性。项目组合：情智寓言、市长竞选。兴趣小组辅导、领导才能训练、组织策划能力训练、心理突破训练。

挖掘发现自我潜力：教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力、完善人格。项目组合：命题对白(思辨能力)、命题拼版(动手能力创造力)

全国青少年素质拓展旨在培养学生思想政治素质，以及道德素养、创新精神和实践能力，造就有理想、有道德、有文化、有纪律，德智体美全面发展的优秀人才。青少年的心理、身体、品德素质及潜能得到进一步激发、调整、升华和强化，达到了使参营者心态开放稳定、敢于应对挑战、增强创新活力的目的。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让参加者在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导参加者发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻等缺陷，共同实施快乐成长—青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

青少年素质拓展十项具体目标：

一、学习及考试能力明显提高

二、磨蹭、拖沓等不良习惯明显改善

三、自理自立能力提高

四、竞争表现能力提高

五、承受挫折、压力能力提高

六、自信心理明显提高

七、沟通理解能力提高

八、处理人际关系能力提高

九、快乐程度明显改善

十、学习积极性和效率明显改善

全国青少年素质拓展夏令营通过信任训练、沟通训练、领导力训练、自信心训练、心理突破训练等等，全面挖掘和提升青少年的八大能力：创新、沟通、协作、应变、学习、思维、激励、领导。

一直以来，家长们关注了孩子的语言能力、智力和体质发展，却忽略了孩子情绪与社会能力的成长，孩子常常不懂得理解与表达自己的感受，无法体谅他人的心情。正确认识自己、健康地与人交往、调试情绪、学会感恩……综合素质和能力的提升，将促使孩子们更好地应对学业和人生，正视各种人生中的困难，快乐、健康地成长。

一、提高自信心，勇于超越自我。建立相互接纳，相互支持、相互信任的团体气氛。让孩子在活动中开放自我，超越自我，从而开发自身潜能，肯定自我价值，提高自信心。

二、激发潜能，完善人格。教孩子认识自我潜在能力和极限，克服恐惧心理和思想障碍，锻炼动手能力和创造力，培养自信心和自我管束能力，完善人格。培养孩子上进心理，增强抗挫折和突破能力，使个性变得坚强而富有韧性。

三、学会合作，培养团队精神。引导孩子发现在团体生活中合作的价值和团体中个人的责任。教孩子明白团队的巨大力量，领悟合作精神的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合能力，感受分享带来无穷乐趣。

四、学会沟通，融洽人际关系。与心理专家、教育专家沟通面对面。针对现在青少年不了解生活、心理脆弱、性格孤僻

等缺陷，共同实施快乐成长—青少年身心突破拓展训练，为这些孩子们了解生活学会沟通、学会感恩、学习建立人际关系技巧。

青少年拓展方案设计篇五

1、“青少年户外拓展游戏活动”达到的目的：在短时间内培养同学们的创新、沟通、团队协作、应变、学习、思维、领导和激励等能力。它强调的是个人能力在集体中的发挥、小组成员之间的讨论、相互之间的信任和帮助，紧密地依靠团队的协作，使每一个人都能在完成任务的过程中得感悟和提高，体现的是一种团队至上的精神和意识。

规则是：两个或两个以上的学生全部坐在在地上，脚正面相对靠，手互握对方手腕，靠两人或多人的力量在同一时间从地上坐起来。我先从两名学生开始，再到四名、八名，以此类推，最终要求全班同学坐在地上，在同一时间全部站立起来。两名同学起身很容易，人数越多难度也就越大。在这个游戏过程中，班上同学人数达一半时，运用“竞赛活动为主的体育教学方法”，要求两组人比赛，看哪组人先坐起来，第二名起立的那一组稍稍给予惩罚，这样可以更好的培养学生思考和判断能力。最后当全班同学同时起来时，每位同学均兴奋不已、手舞足蹈。真正核心的部分是游戏后的小结，为接下来课程的基本部分作一理论上的铺叙。

3、体育课程准备活动部分加入“青少年户外拓展游戏”更有效的提高了学生中枢神经系统的兴奋性，克服了各器官的惰性，使机体尽快进入工作状态，达到了准备活动的效果，对让其从学习文化课的气氛中走出来，投入到体育课的学习中，为体育课的教学内容作准备。因此，在体育课的准备部分，我选择了一些激发和调动学生积极性和兴奋性的游戏，并注意强调游戏的规则和方法，使学生能由静止的状态逐渐地过渡到兴奋。更加注重了学生参与的积极性，体现了学生的主体性，将开心还给了学生，活跃了课堂气氛。